

2章

心と体の活性化に向けた元気づくり応援メニューの進め方

1

階段づくりが基本

- *心をほぐし、体を動かす。
- *こうした軽い体操風の遊びや運動が、心身の活性化メニューです。
- *ただ体操をする、運動をする、ということではありません。
- *階段づくりの方法を活かして、できたー、できたーと喜びを膨らませます。
- *お年寄りには、思わず体が動いてしまった、心がほぐれてしまったと、笑顔一杯になってくれるはず。

階段づくりの方法を活かした遊び：グーパー

- ※3人の応援団で役割分担して進めるパターン
- ※進行係：前に立ちダンドリにそってメニューを進める役
- ※黒子係：進行係の近くにおいて、進行係を手助けする

◇◇ 左右入れ替えパターンでの実施 ◇◇

第1段階：突き出す手をパーのパターンで実施

- ①進行係が見本を見せながら、基本の動作を説明（突き出す手をパー、胸に引く手をグー）
- ②黒子係がお年寄りの役になって、かけ声と動作の見本を示す（数回続ける）
進行係：「セーノ」
黒子係：「ヨイショ」と言いながら左手をパーで突き出し、同時に右手をグーで胸に引く
進行係：間をおかず「セーノ」
黒子係：「ヨイショ」と言いながら右手をパーで突き出し、同時に左手をグーで胸に引く（腕の入れ替え）
- ③一度実施 ←※一段目の階段の挑戦の場面
※上記②の黒子係のやったことを、お年寄りが実際に実施
※3、4回行い、一旦止める
- ④実施（本番） ←※一段目の階段の成功・達成感の場面
※上記③と同様な形で、10回程度連続で実施

第2段階：突き出す手をグーのパターンで実施

※突き出す手がパーよりグーの方が難しい（試して確認してみよう）

①進行係が見本を見せながら、基本の動作を説明（拍手→突き出す手をグー、胸に引く手をパー）

②一度実施

進行係：いきますよ「セーノ」

お年寄り：「ヨイショ」と言いながら左手をグーで突き出し、同時に右手をパーで胸に引く

※3、4回腕を入れ替え実施し、一旦止める

③実施（本番）

※上記②と同様な形で、10回程度連続で実施



◇◇ 左右入れ替えの間に拍手を加えるパターンでの実施 ◇◇

第3段階：突き出す手をパーのパターンで実施

①進行係が見本を見せながら、基本の動作を説明（突き出す手をパー、胸に引く手をグー、入れ替えの時に、左右の手を合わせて拍手）

②黒子係がお年寄りの役になって、かけ声と動作の見本を示す（数回続ける）

進行係：「セーノ」

黒子係：「ヨイ・ショ」といいながら、両手で拍手（胸の前）してから、左手をパーで突き出し、同時に右手をグーで胸に引く

進行係：間をおかず「セーノ」

黒子係：「ヨイ・ショ」といいながら、両手で拍手（胸の前）してから、右手をパーで突き出し、同時に左手をグーで胸に引く

※「ヨイ」で拍手、「ショ」で腕を突き出す（引く）タイミング

③一度実施

※上記②の黒子係のやったことを、お年寄りが実際に実施

※3、4回行い、一旦止める

④実施（本番）

※上記③と同様な形で、10回程度連続で実施

第4段階：突き出す手をグーのパターンで実施

①進行係が見本を見せながら、基本の動作を説明（拍手→突き出す手をグー、胸に引く手をパー）

②一度実施

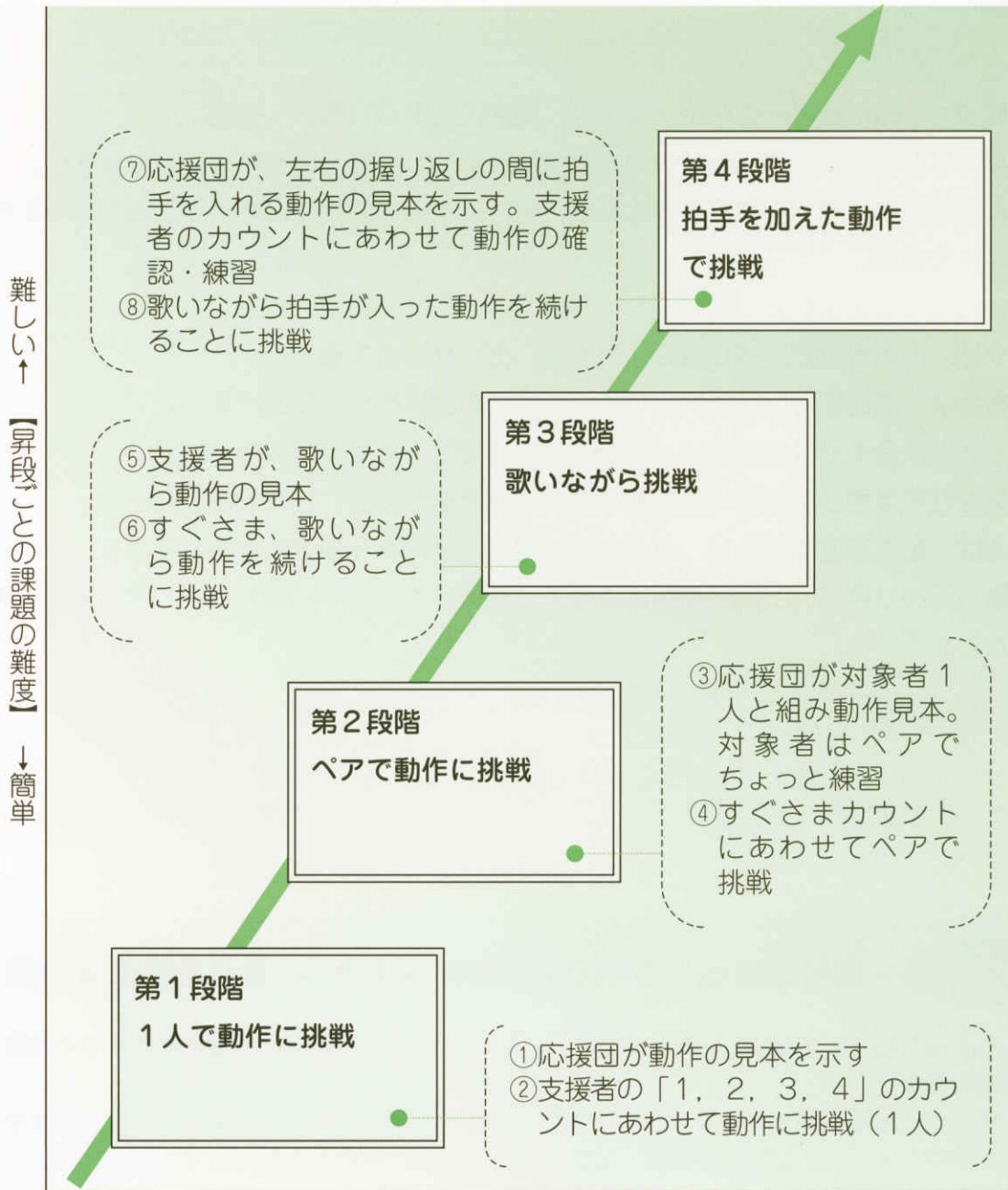
進行係：いきますよ「セーノ」

お年寄り：「ヨイ・ショ」と言いながら、拍手して、左手をグーで突き出し、同時に右手をパーで胸に引く

※3、4回腕を入れ替え実施し、一旦止める

③実施（本番）

※上記③と同様な形で、10回程度連続で実施



低← 【できたーと喜びを感じられるお年寄りの心身状態】 →高

協調グーパー ※書籍等で紹介される内容

2人組で向かい合い、歌いながら、次の動作を続ける。

- ①向かい合い両手を前に出す。左手の平を上に向けて広げる（パー）。右手でグーを作る。お互いに相手の左手平の上に、自分の右手のグーをのせる。
- ②最初の1拍目で胸の前で拍手。
- ③次の1拍で、上記①と左右逆の姿勢になる（右手のパーの上に左手のグーをのせる）。
- ④次の1拍で、胸の前で拍手。
- ⑤次の1拍で、上記①と同じ姿勢になる
- ⑥歌が終わるまで上記②→③→④→⑤→②と繰り返していく。

2

セーノの合図を付け足して

- * 元気づくりの応援の大切なポイントが、周囲の方とふれあい、交流。
- * お年寄りが、隣の方や、向かいの方と会話を交わし、お互いを参考にしたりする。
- * そんなお年寄り同士の関係をつくることも、心と体の活性化に向けた元気づくり応援メニューの役割。

- * コツは、お年寄りが、同じ時に、声を出したり動作をすること。
- * 応援団は、同時に行いやすいように、セーノの合図をかけてあげます。
- * セーノの合図をかける機会は、ダンドリの方法で作った段階の変わり目。
- * 合図をかける理由も必要（意味無くセーノと声をかけることはできません）。
- * 例えば、動作を確認したり、みんなで練習したり、みんなで動作を決めたり。
- * 段階の変わり目に、上記の理由によって、セーノの合図で、飛んだり、声を出してもらいましょう。

一口メモ

普段の暮らしの中での同時に声を出し、身体を動かす効果

私たちの暮らしの中で、見知らぬ者同士が、ひととき、仲間という感覚を共有する場面があります。

例えば、野球場やサッカースタジアムでの応援。応援団のリードにあわせて、声援を送り、歌声をあげる。プレーが進み、応援が重なる程に、そもそも周囲は知らない人ばかりなのに、なぜか皆とひとつになっている気持ちが出てきます。警戒感無く肩を組んだり、手をあわせたりしてしまいます。

お祭りで、ワッショイ、ワッショイと御輿を担いでいるうちに、気持ちがひとつになっていきます。地域の住民がひとつになれる場面として、昔からお祭りが大切にされてきた理由のいったんはこんな所にあるのでしょうか。

小学校、中学校、高校と、運動会などで楽しまれた綱引き、合図にあわせてメンバーがひとつになって綱を引く。合唱コンクールで、クラスメートの声がひとつに重なります。これらの経験が、よいクラスの雰囲気づくにとっても大きな意味を持っています。

声や動作が重なることで、安心して応援できる、周囲の人と一緒に何かができます。その楽しさが、仲間やその場への一体感や安心感につながり、よい集団の雰囲気ができるのかもしれない。

セーノの合図の活用例：後出しジャンケン

- * ジャンケンはもともと、ジャンケンポンのかけ声と共に動作をする、声や動作がそろいやすい遊び
- * 後出しジャンケンは、応援団（1名が、正面でかけ声をかけ拳を出す役）とお年寄りが向かい合い、声や動作をそろえてジャンケンを楽しむ遊び。
- * 工夫次第で、セーノの合図をかけ、お年寄りに皆で声や動作を重ね合わせてもらう機会を沢山つくりだせます（★や◆や●印の1～14部分）。

★：動作の確認

◆：練習の機会

●：動作の確定

- * 以下、作った階段にそって、セーノの合図をどのように活用するのかの例を、後出しジャンケンの展開を例に紹介します。

◇◇ 手での実施パターン ◇◇

第1段階：アイコパターン

- ① 応援団が見本を見せながら説明
- ② 一度全員で実施（応援団：いきますよ「ジャンケンポン」→お年寄り：「ポン」と答えながらアイコを出す）
 - ★1：かけ声と動作のタイミングの確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：上記（）内動作を1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す
- ③ 連続（5回程度）して実施（応援団：「ジャンケンポン」と言い、グーを出す→お年寄り：「ポン」と答えながらグーを出す→応援団：間をおかず、すかさず「ジャンケンポン」と言い、チョキを出す→お年寄り：「ポン」と答えながらチョキを出す。 ※このように連続して5回程度続ける）

第2段階：お年寄りが勝つパターン

- ① 応援団が見本を見せながら説明
- ② 一度全員で実施
 - ★2：かけ声と勝つ動作の確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す
- ③ 連続（5回程度）して実施
 - ◆3：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう
：「練習してみましよう」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す
：練習後は、連続（5回程度）実施に挑戦する

第3段階：お年寄りが負けるパターン

- ① 応援団が見本を見せながら説明
- ② 一度全員で実施

- ★4：かけ声と負ける動作の確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す

③連続（5回程度）して実施

- ◆5：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう
：「練習してみましょう」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す
：練習後は、連続（5回程度）実施に挑戦する

◇◇ 足で実施のパターン ◇◇

第4段階：足の動作の決め

①応援団が足で行うことを確認後、お年寄りと共に、足のパー動作を確定

- 6：動作を決めることを理由に、セーノの合図を活用しよう
：例えば、次のように実施
 - a. お年寄りに、足のパー動作をどうするか尋ねる
 - b. 問いかけに答え、積極的に示してくれたお年寄りの動作をもとに、足でのパー動作を確定（応援団が見本を示す）
 - c. 間をおかず、（応援団が）皆で確認しようと呼びかけ、セーノの合図を使って、決まったパー動作を全体で実施、確認（「セーノ」パー、「セーノ」パーと、3回ほど連続して）

②上記①と同じように、チョキ動作を確定

- 7：動作を決めることを理由に、セーノの合図を活用しよう（★6と同様）

③上記①と同じように、グー動作を確定

- 8：動作を決めることを理由に、セーノの合図を活用しよう（★6と同様）

第5段階：アイコパターン

①応援団が見本を見せながら確認後、一度全員で実施

- ★9：かけ声と動作のタイミングの確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：動作を1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す

②連続（5回程度）して実施

- ◆10：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう
：「練習してみましょう」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す

第6段階：お年寄りが勝つパターン

①応援団が見本を見せながら確認

②一度全員で実施

- ★11：かけ声と勝つ動作の確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す

③連続（5回程度）して実施

- ◆12：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう
：「練習してみましょう」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す
：練習後は、連続（5回程度）実施に挑戦する

第7段階：お年寄りが負けるパターン

①応援団が見本を見せながら確認

②一度全員で実施

★13：かけ声と負ける動作の確認を理由に、セーノの合図を活用しよう

：1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す

③連続（5回程度）して実施

◆14：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう

：「練習してみましょ」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す

：練習後は、連続（5回程度）実施に挑戦する

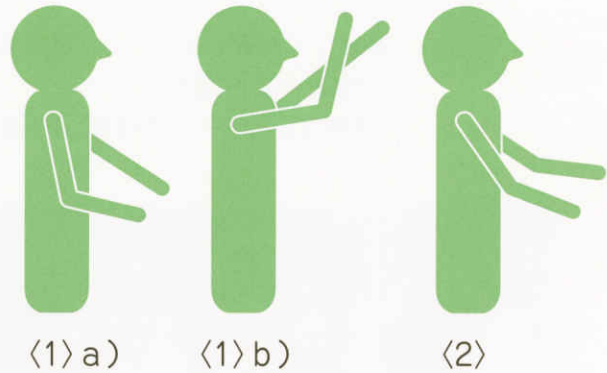


セーノの合図のかけ方（コツ）

◇一斉に声をだしてもらいたければ

〈1〉セーノとかけ声をかけながら、次のように合図を送る。

- a) セーノの「セー」のタイミングで、スタッフが腕をさげる（息を吐き出す最初の予備動作）
- b) セーノの「ノ」のタイミングで、下げた腕を振り上げる（息を吸う2番目の予備動作）。



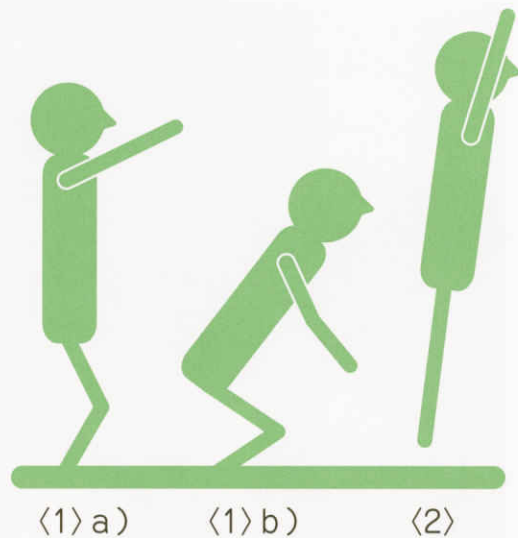
* スタッフの腕が下がった時 (a) に対象者は息を吐き出し、引き続き振り上げられた時 (b) に息を吸い込む。

〈2〉 上記〈1〉で振り上げた腕を、下や前方に振り下げるスタッフの腕にあわせて、対象者が声を出す。

◇一斉にジャンプしてもらいたければ

〈1〉セーノとかけ声をかけながら、スタッフ自身がジャンプの予備動作である沈み込みの動作をする。それに釣られて、対象者の沈み込みのタイミングもそろろう。

- a) セーノの「セー」のタイミングで、スタッフが身体を上へ軽く伸ばす（ジャンプのための沈み込みの、最初の予備動作）
- b) セーノの「ノ」のタイミングで、スタッフが身体を沈み込ませる（実際に沈み込む2番目の予備動作で）



〈2〉 ジャンプなどと声をかけながら、セーノで沈み込んだ体勢から飛び上がる（ような仕草をする）。それと同調するように、対象者も飛び上がる

●「オリジナル体操」構成の手順

オリジナル体操のおすすめの構成手順を、以下に紹介します。

STEP 1 : 「上肢」と「下肢」に分けて順番を考える

- ①「上肢」の場合、動作の小さいもの、ゆっくりなものを先の順番にする
- ②「下肢」の場合、動作の大きいもの、早いものを先の順番にする

STEP 2 : 動きを整える

- ①それぞれの動きを原則8呼問の中で収める（収まりにくい場合は16呼問でも可）

STEP 3 連続した動きを確認する

- ①STEP 2で整えた動きをリーダーのリードで確認する
- ②8呼問リーダーが見本を見せ、8呼問×2回程度参加者が体操を実施する（わかる人はリーダーと一緒に動いても可）
- ③動きがあやふやな場合は、その部分だけ繰り返してみる

●オリジナル体操を楽しんでもらうための留意点

オリジナル体操をお年寄りが楽しめるような応援の留意点は、以下の通りです。

○複雑な動きは簡素化を提案する（考えたグループに了承を得る）

例：2～3動作が混在しているものは1動作に絞る（足踏みをしてから足の曲げ伸ばしをするような動作は「元気よく足踏みだけにしませんか？」と提案）

○リズム感、テンポ感をつける

例：かけ声をかけたり、手拍子を入れる（ポト漕ぎの動きの時に、最後「ヨイショ！」とかけ声をかけることを提案）

○動作スピードに変化をつける

例：同じ動作でもスピードに変化をつけることによりアクセントを持たせる（頭の上でゆっくり手を振り、次に倍のスピードで手を振ってみる）



●● 階段づくりの裏話 ●●

- * 人が何かに前向きに取り組み、自分で自分の可能性を広げる原動力として、次のようなフロー体験をあげることができます。
 - 楽しさの中で、趣味の活動などにのめり込んでいる。時間の経つのも忘れて集中できる。
 - 上手く出来ている、上達していると実感できる。
 - そして、これからさらに上達できる、上手くなると予感できる。
- * 健康づくりや生きがいづくりの活動に取り組む気持ちも同じこと。
- * 原動力は、お金でもなく、名誉でもなく、誰かの指示でもないでしょう。
- * 原動力は、挑戦のしがいがあることに取り組み、できたーという喜びや、できることが広がる充実感を感じ、大きな楽しさを得ること。
- * 周囲の人たちから、よかったねー、たいしたものだねー、と声をかけられること。
- * だからこそ、階段づくりが大事。
- * フロー体験の理論でも、できることが広がったら、それだけ挑戦する課題も高く、大きくしないとやりがいも喜びもなくなってしまうと言っています。
 - できることよりも、挑戦の課題が簡単すぎれば退屈に
 - できることよりも、挑戦の課題が難しすぎれば不安に
- * 下図の帯の中で楽しみ続ける中で、お年寄りも、自分で元気を維持し、作る力をつけてくれます。
- * その帯の作り方が、階段づくりの方法なのです。

